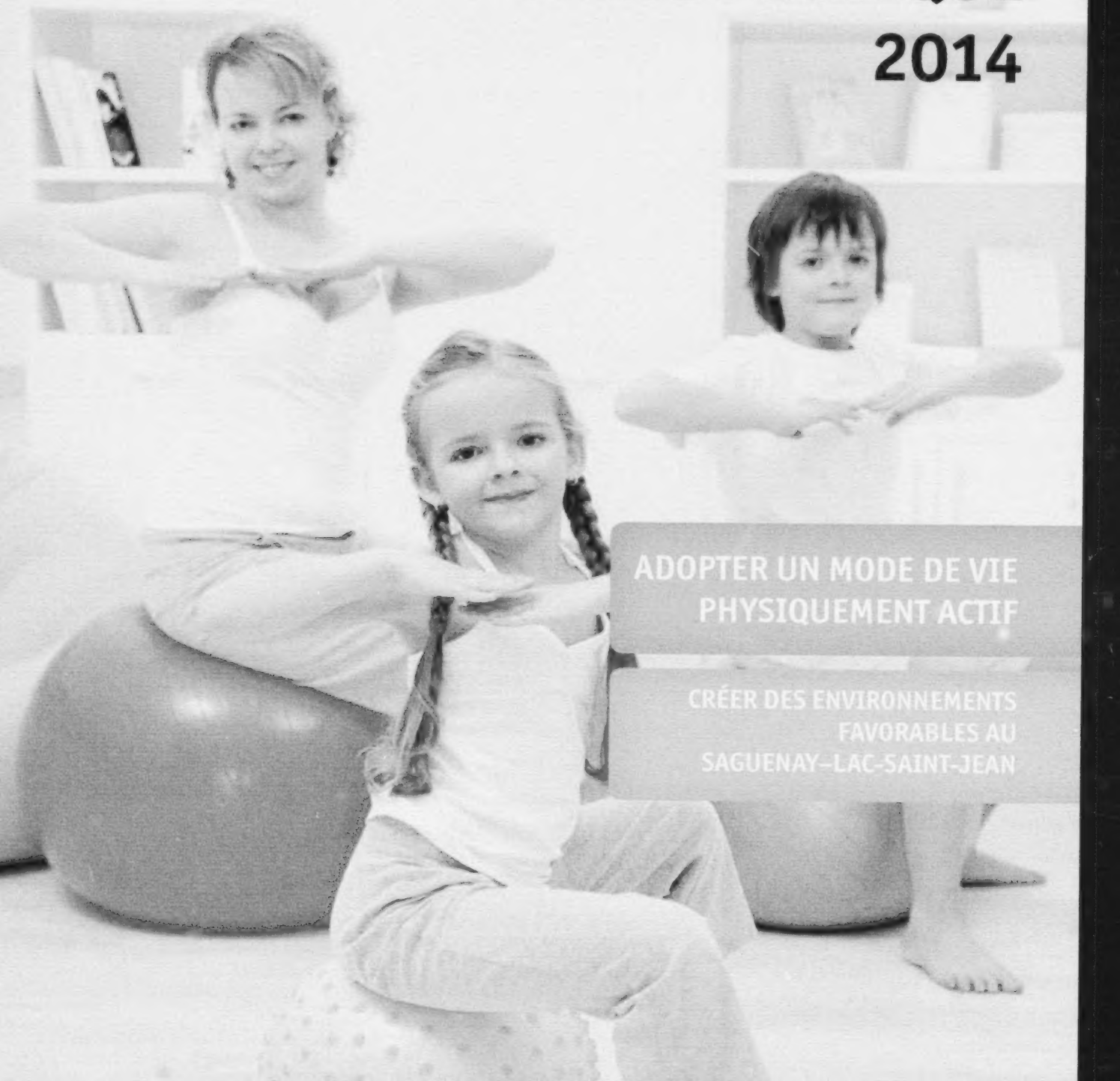
Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean
Québec

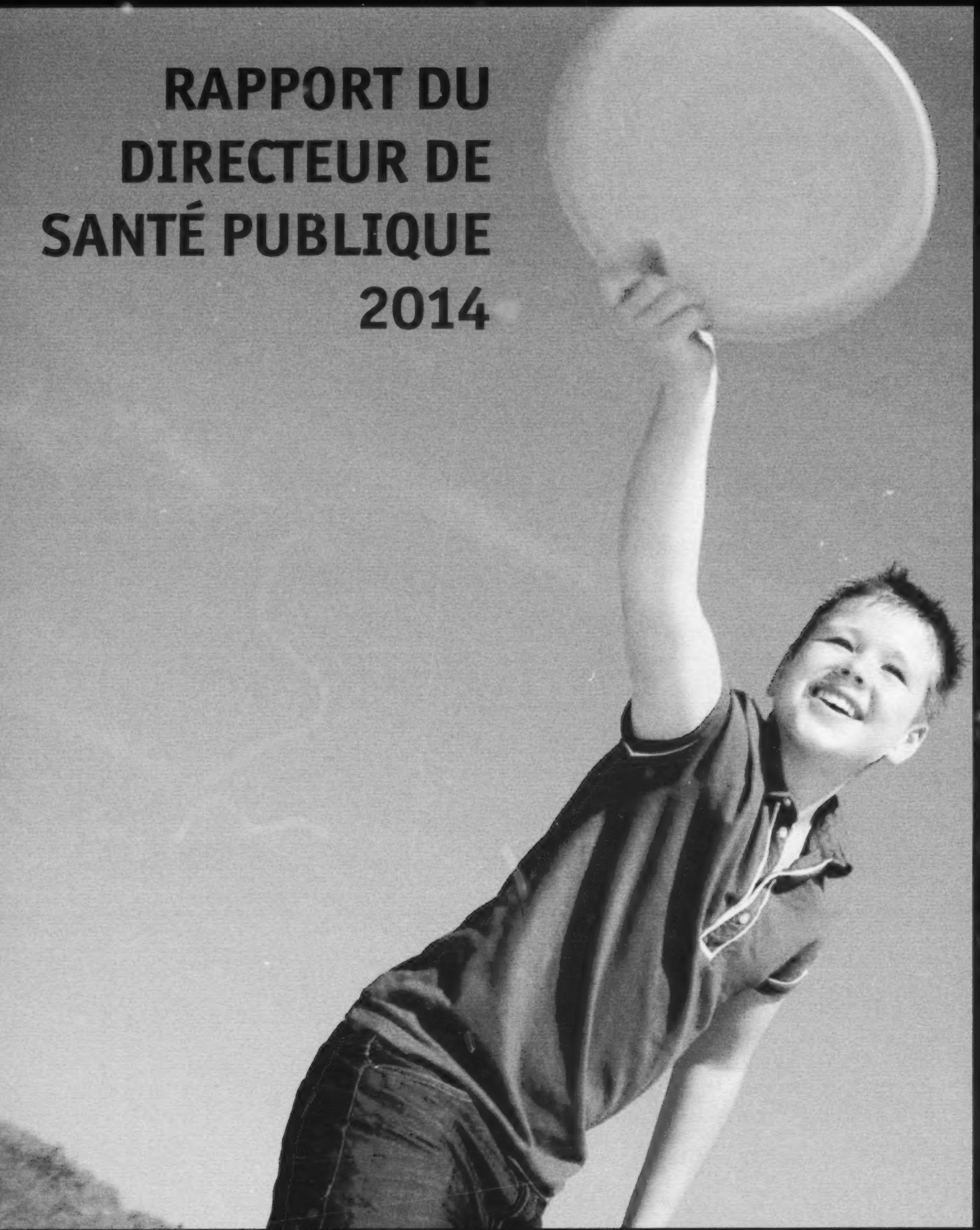
RAPPORT DU DIRECTEUR DE SANTÉ PUBLIQUE 2014



ADOPTER UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

CRÉER DES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES AU SAGUENAY–LAC-SAINT-JEAN

RAPPORT DU DIRECTEUR DE SANTÉ PUBLIQUE 2014



COORDINATION
Jean-François Betala Belinga, médecin spécialiste en santé communautaire

ORIENTATION
Ann Bergeron, médecin-conseil et coordonnatrice, Service surveillance, recherche et évaluation
Isabelle Leclerc, chef de service, Service santé au travail
Chantal-Anne Moreau, adjointe au directeur à la gestion des programmes et chef de service, Service promotion-prévention

RÉDACTION
Emmanuelle Arth, agente de planification, programmation et recherche
Claude Boudreault, conseillère en communication
Marie-Claude Clouston, agente de planification, programmation et recherche
Véronique Tremblay, agente de planification, programmation et recherche

MISE EN PAGE
Valérie Laporte, Cyan Concept

RELECTURE
Annie Girard, agente administrative
Audrey Bolduc, adjointe à la direction
Jean-François Saint-Gelais, coordonnateur des communications

CRÉDITS PHOTOS
Emmanuelle Arth
Jean-François Leblanc
Domaine-du-Roy en forme
Grouille-toi le Fjord

ÉDITION
Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean

Le présent document a été imprimé en quantité limitée. Également disponible en version électronique, il peut être consulté à la section Documentation du site Internet de l'Agence : www.santesaglac.com

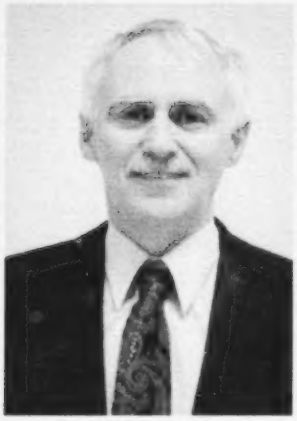
Le genre masculin est utilisé dans ce document dans le seul but d'alléger le texte. Il désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec, 2013
Bibliothèque nationale du Canada, 2013

ISBN (version imprimée) : 978-2-923962-38-2
ISBN (version PDF) : 978-2-923962-39-9

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

© Gouvernement du Québec, 2013



Au Québec, la Loi sur la santé publique (L.R.Q., ch. S-2.2) attribue au directeur de santé publique le mandat de « promouvoir la santé et l'adoption de politiques sociales et publiques aptes à favoriser une amélioration de l'état de santé et de bien-être de la population ». Cette importante fonction s'exerce en partenariat étroit avec des intervenants de différents milieux pouvant largement y contribuer par leurs décisions et leurs actions. Puisque l'atteinte d'un niveau satisfaisant de pratique d'activités physiques est un déterminant majeur de l'état de santé d'une population, en augmenter la pratique régulière représente conséquemment une priorité d'intervention en santé publique dans la région. D'ailleurs, le dépôt de ce rapport fait foi de l'attention particulière que nous accordons à la promotion d'un mode de vie physiquement actif auprès des gens de tout âge au Saguenay–Lac-Saint-Jean.

L'orientation que nous privilégions vise à initier et à soutenir dans l'ensemble de la population un mode de vie physiquement actif, qui va au-delà de l'activité physique, souvent associée à la pratique d'une activité sportive. Plus précisément, les actions de promotion sont dirigées vers la création d'environnements favorables à l'activité physique à l'échelle d'un quartier, d'une municipalité ou d'une municipalité régionale de comté (MRC) grâce à l'implication des décideurs et des citoyens, une condition *sine qua non* pour avoir du succès dans ce domaine. En effet, un mode de vie physiquement actif réfère plutôt à l'ensemble des activités physiques quotidiennes incluant, entre autres, le déplacement actif pour se rendre à l'école ou au travail, soit en marchant, en roulant à vélo ou autres. Des projets novateurs qui répondent aux besoins et aux intérêts des citoyens sont déjà en route dans la région. Ceux-ci et ceux à venir sont à implanter avec une préoccupation constante pour réduire les inégalités de santé.

Sur le plan scientifique, de nombreux travaux de recherche menés à travers le monde ont associé la pratique régulière d'activités physiques à la santé et au bien-être. Concrètement, il est reconnu que la pratique fréquente d'activités physiques entraîne des changements notables. Ainsi, la force musculaire est augmentée, la souplesse, l'équilibre et la coordination sont améliorés de même que les fonctions cardiaques et respiratoires. Avoir un mode de vie physiquement actif permet une prolongation de l'autonomie, réduit le risque de surpoids et d'apparition de plusieurs maladies chroniques. Sous l'angle de la santé mentale, la relaxation et le sommeil sont facilités, l'anxiété et le stress diminués.

Quant à l'influence des environnements politiques, économiques, socioculturels ou physiques sur nos comportements, elle est considérable. La société moderne a développé des aménagements et des technologies moins favorables à la pratique d'activités physiques. La sédentarité s'avère bien présente. Toutefois, phénomène fort encourageant, la proportion d'adultes de la région qui pratiquent de l'activité physique de loisir à raison de quatre fois et plus par semaine est passée de 19 % en 2007 à 28 % en 2012.

C'est ensemble que nous multiplierons les projets et les réalisations créant des environnements plus favorables à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif, et ce, au bénéfice de la santé des citoyens de nos communautés.

Docteur Donald Aubin,
directeur de la santé publique et de l'évaluation

Testez vos connaissances - répondez par vrai ou faux.

1. Je ne peux avoir un mode de vie physiquement actif sans participer à un sport organisé.

   Vrai Faux

2. Monter des escaliers n'est pas une activité physique.

   Vrai Faux

3. Avoir un mode de vie physiquement actif implique uniquement des loisirs actifs.

   Vrai Faux

4. Tondre la pelouse n'est pas de l'activité physique.

   Vrai Faux

5. Voir des collègues de travail, des amis ou des membres de la famille utiliser un mode de transport actif pour se déplacer peut influencer l'intention de le faire.

   Vrai Faux

6. La meilleure façon de contribuer à l'amélioration du mode de vie physiquement actif d'une communauté est d'installer un équipement sportif d'élite.

   Vrai Faux

7. Les décideurs ont peu d'impact sur le mode de vie physiquement actif de l'entourage, car faire plus d'activité physique ne dépend que de la « volonté » des personnes.

   Vrai Faux

8. Cela prend de l'argent pour pratiquer une activité physique avec des enfants.

   Vrai Faux

9. L'activité physique la plus pratiquée dans la région est le hockey.

   Vrai Faux

10. Une personne qui fait deux heures de conditionnement physique par semaine et qui se déplace en auto pour ses activités quotidiennes est plus active que celle qui fait 45 minutes de vélo chaque jour pour se rendre au travail et tond sa pelouse deux fois par semaine pendant une heure.

    Vrai Faux

Les réponses sont à la page 17.

ADOPTER UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Depuis quelques années déjà, dans la région comme au Québec, les gens sont invités à adopter un mode de vie physiquement actif au bénéfice de leur santé. Est-ce à dire qu'ils doivent s'initier et pratiquer différents sports pour être considérés comme actifs?

Un mode de vie physiquement actif signifie que les personnes saisissent toutes les occasions de bouger, que ce soit dans leurs déplacements au travail, à l'école, vers les lieux où sont offerts les services ou durant leur temps de loisir. C'est, en réalité, un « mode de vie qui intègre la pratique de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables, pour les bienfaits qui s'y rapportent[1] ». Toutes « les activités physiques de la vie quotidienne [...] (organisées ou non, encadrées ou non) font partie d'un mode de vie physiquement actif[2] ».

L'activité physique se définit comme « toute forme de mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques résultant en une augmentation de la dépense énergétique au-dessus du métabolisme de repos[3] ». La dépense d'énergie au repos correspond à la quantité minimale utilisée pour maintenir le corps en état de fonctionner. Ainsi, être assis dans un fauteuil à regarder une émission de télévision équivaut à une dépense énergétique proche du métabolisme de repos.

Le sport peut se définir de deux façons : « une activité physique visant à améliorer sa condition physique » ou « un ensemble d'exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, donnant généralement lieu à une compétition, pratiqués en observant certaines règles précises[4] ». Dans le premier cas, la condition physique est mesurée pour en voir l'évolution. Dans le deuxième cas, le but de l'exercice est de remporter une victoire sur l'adversaire.

Un mode de vie physiquement actif ne peut être assimilé seulement au sport. Une personne peut être physiquement très active, sans nécessairement faire du sport. Elle peut se déplacer au quotidien, à pied ou à vélo, avoir des loisirs et un travail actifs physiquement. Adopter un mode de vie physiquement actif implique qu'un individu combine une pratique régulière d'activités physiques diverses (avec ou sans le sport) à des activités de transport actif.

POUR LA MISE EN PLACE D'ENVIRONNEMENTS FAVORABLES... DES ACTEURS « LEVIERS » ET DE « SOUTIEN », UNE FORCE INDÉNIABLE!

Mettre en place des environnements qui facilitent l'adhésion à un mode de vie physiquement actif est un défi réalisable grâce à la participation dynamique d'acteurs du milieu. Les gestionnaires, les décideurs et les élus qui administrent les ressources financières, humaines et matérielles sont qualifiés d'acteurs leviers. Ils sont incontournables pour permettre de démarrer les projets, contribuer à les réaliser et ouvrir ainsi la porte au changement. Les acteurs de soutien sont kinésiologues, intervenants en saines habitudes de vie, enseignants d'éducation physique et à la santé, infirmières scolaires, organisateurs communautaires, agents de développement, etc. Ils agissent au sein d'organisations tels l'Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean (ci-après « l'Agence ») et les centres de santé et de services sociaux (CSSS), les centres locaux de développement (CLD), les services d'aide au développement des collectivités (SADC), les municipalités et les regroupements locaux de partenaires soutenus par Québec en Forme. Ils apportent le soutien essentiel pour assurer la réalisation et le succès des projets. Les acteurs de soutien prennent part à la mobilisation des communautés pour qu'ensemble, ils concourent à améliorer les habitudes de vie des citoyens.

L'acteur majeur de changement d'une communauté est sans contredit le citoyen. Il joue le rôle principal dans l'adoption du mode de vie qu'il entend mener.

Ensemble, citoyens, acteurs leviers et de soutien peuvent mettre sur pied des projets créant des environnements favorables à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

Des enquêtes menées par l'Agence et par différentes organisations fournissent des éléments de réponse à cette question.

LES JEUNES

Pendant l'année scolaire, un jeune du secondaire sur cinq (20 %) est actif dans ses loisirs.

Comparée au reste du Québec (16 %), la proportion de jeunes du secondaire actifs dans leurs loisirs est significativement plus élevée dans la région. Cette différence positive s'explique par les résultats observés chez les garçons. Dans la région, 26 % des garçons déclarent être actifs durant leurs loisirs contre 21 % dans le reste du Québec. Tant dans la région que dans le reste du Québec, seulement 12 % des filles sont considérées actives dans les loisirs pendant l'année scolaire.

Seulement 7 % des jeunes du secondaire utilisent un mode de transport actif.

Ils sont peu nombreux à se déplacer à l'école, au travail, chez un ami ou ailleurs en marchant, à vélo, en patins à roues alignées ou par un autre mode de transport actif pendant l'année scolaire.

À la fois dans leurs loisirs et leur mode de déplacement, 26 % des jeunes du secondaire sont sédentaires. Par contre, 41 % des garçons de la région sont considérés actifs lorsque sont combinées les activités physiques de loisir et de transport, mais seulement 25 % des filles.

Tableau 1 : L'activité physique de loisir et de transport durant l'année scolaire, au Saguenay–Lac-Saint-Jean et au Québec chez les filles et les garçons

Activité physique pendant l'année scolaire	Total			Filles			Garçons		
	SLSJ (%)	Québec (%)		SLSJ (%)	Québec (%)		SLSJ (%)	Québec (%)	
... selon le niveau d'activité physique de loisir et de transport durant l'année scolaire									
Actifs	33	30	ns	25	(%)	ns	41	37	ns
Sédentaires (moins d'une fois semaine)	26	24	ns	30	(%)	ns	23	21	ns
... selon le niveau d'activité physique de loisir durant l'année scolaire									
Actifs	20	16	+	12	(%)	ns	26	21	+
Sédentaires (moins d'une fois semaine)	34	34	ns	38	(%)	ns	30	30	ns
... selon le niveau d'activité physique de transport durant l'année scolaire									
Actifs	7	6	ns	(%)	5	ns	8	8	ns
Sédentaires (moins d'une fois semaine)	61	59	ns	(%)	64	ns	52	55	ns

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011.*
+ : indique une différence statistiquement significative entre la région et le reste du Québec à un seuil de 5 % (plus élevée dans la région).
ns : indique qu'il n'y a aucune différence significative entre la région et le reste du Québec à un seuil de 5 % (comparable dans la région).

En 2012, la proportion de personnes actives de 18 ans et plus qui bougent quatre fois ou plus par semaine a augmenté comparativement à 2007.

La proportion de personnes actives de 18 ans et plus qui bougent quatre fois ou plus par semaine est passée de 19 % en 2007 à 28 % en 2012. Les données de l'enquête de 2012 indiquent en outre que la proportion de personnes qui affirment bouger quatre fois ou plus par semaine est plus élevée chez les hommes (31 %) de même que chez les personnes de 45-64 ans (30 %) et de 65-74 ans (40 %).

La proportion de sédentaires dans leurs loisirs est presque la même en 2012 qu'en 2007.

En 2007, 31 % des adultes de la région étaient considérés sédentaires dans les loisirs, c'est-à-dire qu'ils pratiquaient des séances d'activités physiques de 20 à 30 minutes moins d'une fois par semaine. En 2012, la situation est demeurée comparable avec 32 %.

La proportion d'adultes sédentaires varie selon la scolarité. En effet, les personnes qui n'ont pas terminé d'études secondaires sont en proportion plus nombreuses à être sédentaires dans les loisirs (environ 41 %) comparativement à celles qui ont un niveau d'études supérieures ou équivalent au diplôme d'études secondaires (de 24 % à 35 %).

En 2007, près de la moitié des adultes affirmaient avoir marché au moins une heure pour se rendre au travail, à l'école ou pour faire des « commissions » pendant une semaine normale au cours de l'année précédant l'enquête.

Plus spécifiquement, 37 % l'avaient fait d'une à cinq heures par semaine et 14 % plus de cinq heures selon l'*Enquête de santé du Saguenay–Lac-Saint-Jean de 2007*. Cette proportion était moins élevée dans le cas du vélo alors que seulement 19 % des adultes déclaraient l'avoir utilisé au moins une heure dans une semaine normale pour se rendre au travail, à l'école ou pour faire des commissions, soit 14 % d'une à moins de cinq heures et 5 % cinq heures et plus.

En 2012, plus d'un quart des adultes (26 %) qui étaient étudiant, travailleur à temps plein ou à temps partiel ou travailleur saisonnier ont déclaré être la plupart du temps assis au travail pendant la journée.

Ces groupes d'adultes ont été ciblés par l'*Enquête de santé du Saguenay–Lac-Saint-Jean 2012* pour répondre à des questions spécifiques. Il leur a été demandé de décrire leur niveau d'activité physique au travail au cours des trois mois qui précédaient l'enquête. Ils sont 30 % à avoir répondu « être souvent debout ou en train de marcher pendant la journée, sans avoir à lever des objets ». En outre, le quart (25 %) ont dit « devoir habituellement lever ou transporter des objets légers ou souvent monter des escaliers ou des pentes », alors que 14 % ont à faire « un travail forçant ou à porter des objets très lourds ». Cette proportion est plus élevée chez les hommes (19 %) que chez les femmes (7 %).

Les femmes (37 %), quant à elles, sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes (26 %) à répondre « souvent debout ou en train de marcher pendant la journée, sans avoir à lever des objets ».

Près de la moitié (47 %) des adultes de la région disent manquer de temps comme raison pour ne pas faire davantage d'activités physiques.

Pour 44 % des adultes, au Saguenay–Lac-Saint-Jean, le manque d'intérêt ou de motivation est aussi une des raisons évoquées, la fatigue et le manque d'énergie pour 38 %, l'offre d'activités ou les horaires qui ne conviennent pas pour 29 % et, enfin, le coût pour 14 %.

La proportion d'adultes qui déclarent que la fatigue et le manque d'énergie les empêchent de faire davantage d'activités physiques est, en général, plus élevée chez les femmes (46 %) que chez les hommes (29 %). Le manque de temps est de moins en moins évoqué à mesure que l'âge augmente. Le coût est une raison plus fréquemment mentionnée par les femmes âgées de 45 à 74 ans.

L'ENVIRONNEMENT PHYSIQUE

L'aménagement du territoire, les installations récréatives, culturelles, sportives et de transport semblent avoir une influence notable sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes.

En 2012, 37 % des adultes de la région évaluent qu'il y a beaucoup d'endroits pour faire de l'activité physique à proximité de leur domicile et 42 % qu'il y en a assez. Dans l'ensemble de la région, une très faible proportion de personnes, environ 5 % seulement, déclarent qu'il n'y a pas d'endroits pour faire de l'activité physique à proximité de leur résidence.

Lors de l'*Enquête de santé du Saguenay–Lac-Saint-Jean 2007*, plus de la moitié des adultes (52 %) qui faisaient de l'activité physique pendant les loisirs affirmaient s'adonner le plus souvent à ce genre d'activités dans les rues, parcs ou boisés près de leur domicile. Presque le quart (23 %) les avait pratiquées dans un lieu dédié à l'activité physique et près d'une personne sur cinq (18 %) déclarait en faire le plus souvent à la maison. Une faible proportion d'adultes en pratiquait au travail (4 %) ou à l'école (3 %).

L'aménagement urbain des municipalités et des quartiers, les installations et les équipements sportifs scolaires et municipaux ainsi que les infrastructures en milieu de travail et les facilités pour le transport actif ont un impact important sur le développement d'un mode de vie physiquement actif.

Un quartier densément peuplé, aux commerces et services présents, ayant des rues connexes, facilite le transport actif.

Des études scientifiques ont mis en évidence un lien entre des éléments de l'environnement bâti d'une communauté et la pratique d'activités physiques des citoyens, tant durant leurs activités de loisirs que lors de leurs transports. Un quartier de résidence à plus fort potentiel piétonnier, c'est-à-dire plus densément peuplé, où plusieurs commerces et services sont présents et où les rues sont connexes, est corrélé positivement à la pratique de transport actif des résidents (marche, vélo, transport en commun).

La présence de trottoirs, de sentiers pédestres et de pistes cyclables dans les quartiers de résidence est associée à la pratique d'activités physiques des citoyens, et ce, principalement durant leurs transports. Ainsi, les gens utilisent davantage le transport actif lorsque plusieurs destinations (commerces, écoles, etc.) sont situées près de leur résidence et qu'elles lui sont reliées par des routes facilitant le cyclisme, la marche et le transport en commun. Une présence importante d'infrastructures récréatives et sportives comme les parcs, les piscines, les terrains de jeux et les clubs sportifs dans les quartiers de résidence est associée à une plus grande pratique d'activités physiques des résidents tant adultes que jeunes[5]. La densité résidentielle est, de fait, un indicateur de l'environnement bâti qui conditionne le transport actif et collectif selon qu'elle soit forte ou faible. Au Saguenay–Lac-Saint-Jean, la densité résidentielle moyenne est de 11,2 unités à l'hectare, bien inférieure à celle du Québec de 21 unités à l'hectare (10 000 m²)[6]. Presque la moitié (46 %) de la population du Saguenay–Lac-Saint-Jean habite des milieux caractérisés par une très faible densité résidentielle, inférieure à cinq unités à l'hectare. Seulement 14 % de la population demeure à l'intérieur de voisinages où la densité est élevée ou très élevée, soit 24,6 unités et plus à l'hectare.

Le potentiel piétonnier d'un milieu est un « concept dérivé des domaines du transport et de l'aménagement [qui] désigne les possibilités de déplacements actifs [soit à la marche, à vélo ou autre] dans un quartier[7] ». L'indice de potentiel piétonnier prend en compte tant la densité résidentielle que le nombre d'intersections et la mixité des bâtiments, soit la superficie occupée dans le quartier par des résidences, des industries manufacturières, des commerces, etc. Dans la région, seulement 9 % de la population vit dans un environnement à fort potentiel piétonnier considérant les agglomérations urbaines de Saguenay, Alma et Dolbeau-Mistassini. En comparaison, 24 % de la population québécoise vit dans un tel milieu[8]. Notons, par ailleurs, que le potentiel piétonnier est plus important dans les quartiers centraux et plus faible en périphérie.

La diversité des usages est le fait d'avoir dans un même quartier ou un même milieu de vie une gamme diversifiée de services. La connexité, quant à elle, permet de limiter le nombre de détours entre deux endroits, lorsque les transports se font de façon active. Une diversité des usages et une bonne connexité des réseaux de transport contribuent à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

Près de la moitié (46 %) de la population régionale est située à moins d'un kilomètre d'un parc ou d'un espace vert aménagé. Cette proportion est de 70 % dans l'ensemble du Québec[9].

Les parcs et les espaces verts aménagés sont constitués par les unités d'évaluation foncière dont l'usage principal est destiné à des terrains de jeux, des pistes d'athlétisme, des écoles élémentaires, des parcs ornementaux, des parcs pour la récréation et des terrains de sport.

Dans la région, il est possible de compter en moyenne un parc ou un espace vert aménagé pour 1 600 habitants, à une distance de 7,02 kilomètres en moyenne pour s'y rendre. Excluant Saguenay, Alma, et Dolbeau-Mistassini, seulement deux personnes sur dix vivent à moins d'un kilomètre d'un parc ou d'un espace vert[10].

Le tiers des habitants de la région (38 %) se trouve à moins d'un kilomètre d'infrastructures récréatives. Cette proportion est comparable à l'ensemble du Québec (40 %)[11].

Les infrastructures de loisirs sont constituées des différentes unités d'évaluation foncière dont l'usage principal ainsi que les équipements sont destinés à la pratique du sport ou de loisirs.

Le Saguenay–Lac-Saint-Jean dispose d'environ une infrastructure récréative pour 1 900 personnes. La plupart des secteurs centraux des agglomérations régionales sont à moins d'un kilomètre d'une infrastructure récréative[12].

Chez les jeunes, la pratique d'activités physiques est associée à la disponibilité et à l'accessibilité aux installations sportives[13].

L'utilisation des installations est toutefois limitée par la perception qu'ont les parents qu'elles ne sont pas sécuritaires et par la peur que les jeunes soient embêtés par des étrangers ou d'autres jeunes[14]. Il faut donc bien en planifier l'entretien et y prévenir le vandalisme et l'intimidation. Un éclairage et un entretien adéquats assurent l'utilisation optimale des parcs et des espaces verts aménagés en renforçant le sentiment de sécurité.

Le Parc Rosaire-Gauthier, un exemple d'aménagement favorable à la pratique d'activités physiques et sportives pour tous les groupes d'âge.

Les décisions prises par les élus, la collaboration avec les organismes du milieu et l'implication des citoyens ont permis de rendre le parc Rosaire-Gauthier très accessible. Ce parc est situé au cœur de l'arrondissement de Chicoutimi de la municipalité de Saguenay. Trois terrains de tennis en terre battue sont à la disposition des amateurs à moindre coût, une piscine extérieure chauffée est accessible gratuitement pour l'ensemble de la population. Les marcheurs peuvent également profiter de sentiers boisés. Les enfants ont accès à des aires de jeux sécuritaires et les adultes à des sections pour l'exercice. En effet, en 2012, la municipalité associée au CSSS a installé un site d'appareils d'exercices conçus expressément pour être utilisés en plein air. Des fiches expliquant le fonctionnement des appareils et des parcours d'exercices et d'entraînement ont été élaborées par un kinésiologue du CSSS affecté au programme 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION, et ce, pour s'assurer que les utilisateurs en bénéficient en toute sécurité. Une vaste gamme d'installations sportives et de loisirs sont ainsi à la disposition de la population de Chicoutimi. Pour en augmenter encore plus l'accessibilité, la ville dessert le parc par le réseau de transport en commun et un abribus est même situé juste à l'entrée.

L'apport appréciable des outils technologiques

Les éléments artificiels technologiques peuvent avoir un impact sur la motivation à adopter un mode de vie physiquement actif.

La technologie est omniprésente dans les activités quotidiennes avec, entre autres, l'avènement des téléphones intelligents et des tablettes électroniques. Leur apport est indéniable. Les entreprises de télécommunication peuvent contribuer à la motivation des individus en créant des applications qui permettent, par exemple, de tenir un journal d'entraînement et de le garder sur soi en tout temps. Le raffinement des technologies permet aussi de développer des équipements sportifs de plus en plus performants.

En plus des aménagements « artificiels » du territoire, les éléments naturels jouent un rôle important.

Le climat, la topographie du terrain, la qualité de l'air, l'accès à l'eau, etc., ont une grande influence sur le type d'activités physiques et sportives choisies. À titre d'exemple, en saison hivernale au Saguenay–Lac-Saint-Jean, certains cyclistes troqueront le vélo pour les raquettes ou les skis de fond dans leurs loisirs. En contrepartie, l'environnement naturel peut s'avérer un frein à la pratique d'activités physiques : des personnes qui marchent pour se rendre au travail ou qui se déplacent à vélo lors de la belle saison auront tendance à utiliser l'automobile en hiver.

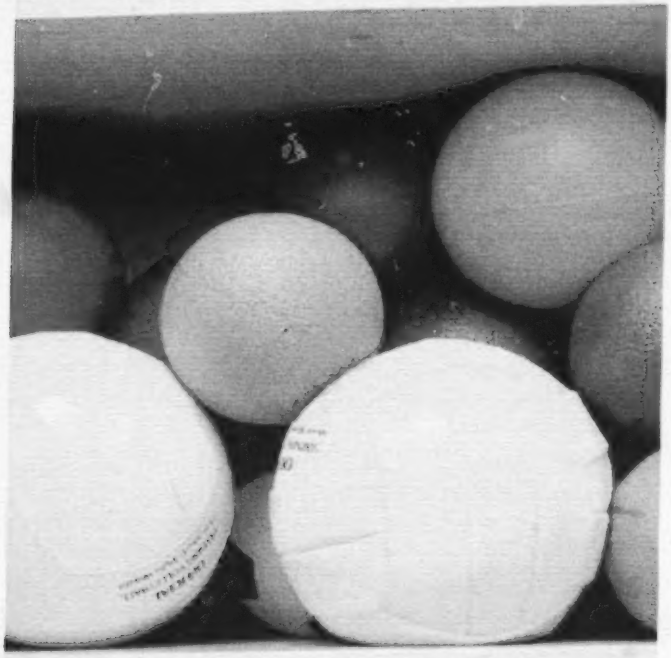
L'ENVIRONNEMENT ÉCONOMIQUE

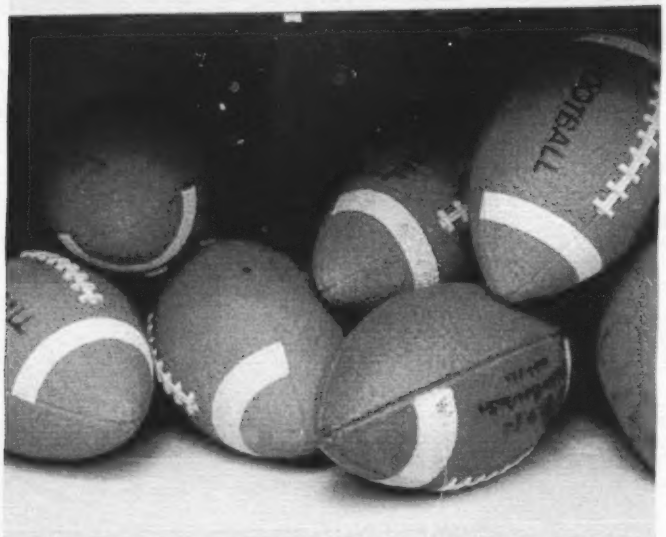
En 2012, plus d'un adulte sur sept (14 %) de la région dit ne pas faire d'activité physique en raison du coût.

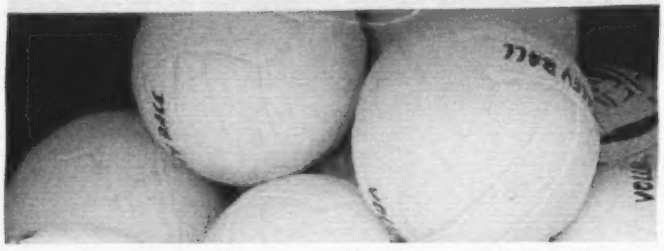
Quelques années plus tôt, en 2005, 8 % de la population régionale vivait sous le seuil de faible revenu, soit 22 290 personnes. Parmi elles, 5 840 ne vivaient qu'avec la moitié du seuil établi par Statistique Canada. En outre, 33 % des personnes seules étaient sous le seuil de faible revenu. Dans l'enquête régionale de santé de 2012, le coût comme raison évoquée pour ne pas faire davantage d'activité physique était mentionné plus fréquemment par les femmes (18 %). De tels niveaux de revenu peuvent affecter globalement la capacité d'une population à rehausser la pratique d'activités physiques. De surcroît, un ralentissement marqué dans des secteurs névralgiques d'emplois peut aussi entraîner un impact négatif. Les politiques gouvernementales nationales et l'application de mesures économiques par les institutions financières modifiant le partage des richesses et le niveau d'endettement des familles exercent aussi une influence non négligeable. En 2006, plus de 20 000 ménages locataires ou propriétaires, soit 18 % des ménages privés de la région, consacraient plus de 30 % de leur revenu mensuel total moyen seulement pour se loger. En contrepartie, les décisions prises par les leaders dans les communautés locales peuvent contribuer à rendre plus favorable l'environnement économique. L'accès gratuit aux installations sportives à la suite d'une résolution du conseil municipal en est un exemple. Des dirigeants d'entreprises publiques et privées qui remboursent une partie ou la totalité des frais d'abonnements à un centre de conditionnement physique est un autre exemple. Pour contribuer à augmenter la pratique d'activités physiques, toute forme d'incitatif financier créatif, répondant aux besoins du milieu, est à considérer.

Des activités physiques plus accessibles grâce au Skibus dans la MRC Domaine-du-Roy.

Le Skibus a été mis sur pied grâce à plusieurs acteurs de la MRC Domaine-du-Roy. À l'origine, une maman avait soulevé la question du manque criant de sites pour pratiquer des activités physiques et sportives, ce qui empêchait des gens du milieu d'être physiquement actifs. Les élus ont alors exploré, en concertation, des pistes d'action pour y remédier. C'est l'organisme Domaine-du-Roy en forme, regroupement local de partenaires soutenu par Québec en Forme, qui en a ensuite assuré la coordination et la réalisation, conformément à sa mission de créer des environnements favorables à un mode de vie physiquement actif. Le Skibus a permis aux jeunes de la MRC de bénéficier d'un moyen de transport pour se rendre au centre Mont Lac-Vert à raison d'une fois par semaine pour pratiquer des activités de glisse, et ce, grâce à la collaboration d'Allô Transport et de la compagnie Autobus Néron, dont la carte de transport a été vendue à moindre coût. De plus, le centre a offert une première visite gratuite pour le ski alpin et la planche à neige, ainsi qu'un rabais de 25 % sur l'abonnement saisonnier. Après un hiver couronné de succès, le service de transport a été maintenu, en été, pour jouer au soccer à Chambord et au golf à Saint-Prime.







Au Saguenay, le Coffre aux sports prête gratuitement des équipements sportifs.

À Saguenay et dans la MRC du Fjord, les responsables d'organismes communautaires éligibles, de comités de quartier, de terrains de jeu, de centres de la petite enfance, etc., peuvent, grâce au Coffre aux sports, offrir gratuitement de l'équipement sportif aux jeunes. C'est depuis novembre 2011 qu'« À vos marques, Santé », regroupement local de partenaires soutenu par Québec en Forme, en collaboration avec onze partenaires de la région, équipent les organismes pour permettre aux jeunes qui n'en ont pas la chance de s'initier à différents sports. Le Coffre aux sports amasse tous les types d'équipements sportifs qui, remis à neuf, sont offerts aux organismes.

Le comportement des pairs, de la famille et des amis influence la pratique d'activités physiques et sportives.

L'environnement social des individus est constitué « d'un ensemble d'éléments non physiques qui influent à la fois sur le processus mental déterminant [leur] intention de pratiquer ou non une activité physique et, le cas échéant, sur la concrétisation ou non de [leur] intention[15] ». Le soutien social assuré par la famille, les amis et les personnes de l'entourage immédiat est un déterminant de la santé reconnu par l'Agence de la santé publique du Canada[16]. Cet appui favorise l'adoption de comportements sains dont la pratique régulière d'activités physiques et sportives. Les préjugés que véhiculent les pairs ou la société peuvent, à l'inverse, avoir un effet négatif sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. L'influence des rapports sociaux est particulièrement perceptible chez les femmes.

En société, les éléments culturels, tels que « les valeurs, les croyances ainsi que les us et coutumes contribuent à ériger ou à modifier les normes sociales qui dictent ce qui est bon et bien de faire[17] ». Si le fait de se déplacer de façon active vers l'école, le travail ou pour faire les courses est valorisé au sein d'une société, la probabilité sera élevée que bon nombre de gens de la communauté adoptent ce mode de transport.

Promouvoir un mode de vie physiquement actif par l'entremise des pairs est un moyen valable susceptible de modifier la norme sociale. La mobilisation citoyenne et l'implication bénévole sont parmi les fondements pour réussir ces changements. Au Saguenay–Lac-Saint-Jean, en 2007, 12 % des adultes disent s'impliquer de façon bénévole dans les sports et les loisirs. D'ailleurs, le fonctionnement des clubs sportifs et la tenue d'événements sportifs reposent largement sur l'implication de bénévoles.

Les campagnes médiatiques contribuent à influencer la norme sociale.

« Si la couverture médiatique ou les actions gouvernementales créent une légère onde, font un certain bruit à l'égard de l'activité physique, la population intégrera la norme proposée. Les résultats d'une recherche menée au Québec sur ce sujet tendent à démontrer que s'il y a un tapage médiatique allié à des actions gouvernementales, la norme de non sédentarité semble augmenter dans la population. Le bruit sociétal est associé vraisemblablement à une attitude sociétale générale envers un comportement[18]. » À cet égard, les campagnes sociétales de promotion de l'activité physique ont leur raison d'être et pourraient viser trois objectifs[19]. Premièrement, « rehausser ou maintenir la norme quant à la place que devraient prendre l'activité physique et le sport dans la vie des citoyennes et citoyens de tous âges ». Deuxièmement, « réitérer l'importance de l'activité physique et du sport dans le discours public afin qu'ils demeurent une priorité des élus ainsi que des spécialistes de la santé et de l'éducation ». Troisièmement, « faire contrepoids au gigantesque marketing commercial favorisant, directement ou par ricochet, la sédentarité ». Les campagnes de médias de masse sont à considérer comme un élément clé d'une approche d'amélioration des comportements de santé d'une population[20], à condition de respecter plusieurs considérations dont de les combiner à la mise en place de politiques publiques.

Le Pédibus de l'école Saint-Joseph, une initiative pour assurer la sécurité des enfants se rendant à pied à l'école.

La sécurité des écoliers pour se rendre à l'école est primordiale. Interpellé par cette question, Grouille-toi le Fjord, un regroupement local de partenaires soutenu par Québec en Forme, a instauré un mode formel sécuritaire de transport actif pour les enfants se rendant à pied ou à vélo à l'école Saint-Joseph de l'arrondissement de La Baie de la municipalité de Saguenay. Avec la collaboration de la Commission scolaire des Rives-du-Saguenay et de la municipalité, des mesures de réduction de la vitesse ont été mises en place, des traverses piétonnières également, ainsi qu'une nouvelle signalisation. Le Pédibus a été créé sur le même principe que l'autobus scolaire. Des retraités ou des élèves de sixième année appelés « grands trotteurs », conducteurs du Pédibus, passent à pied prendre les écoliers à la maison et les amènent à l'école. Le Pédibus peut accueillir jusqu'à six enfants à la fois. Les parents sentent dès lors leurs enfants en sécurité sur le chemin de l'école et ne voient plus la nécessité de les y conduire en automobile. Le temps actif des enfants a ainsi été augmenté par un transport actif. Ce projet permet, par ailleurs, de beaux échanges intergénérationnels entre les jeunes et les retraités qui les accompagnent à l'aller et au retour de l'école, le matin, le midi et en fin d'après-midi.

MARCHEURS BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Vous êtes retraités?
Vous êtes un lève-tôt, vous avez à cœur la santé des enfants...

L'ENVIRONNEMENT POLITIQUE

Bien des politiques publiques, qu'elles soient municipales, scolaires ou institutionnelles ont un impact direct sur la santé des gens et ses déterminants, entre autres sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

Les élus et les personnes clés de la société civile jouent un rôle majeur afin qu'un plus grand nombre d'individus puissent pratiquer régulièrement des activités physiques et sportives[21] à proximité de leur milieu de vie. L'implication des citoyens dans ces orientations politiques est un gage d'appropriation et un facteur de réussite pour la conservation à long terme des infrastructures disponibles. La gestion partagée avec les citoyens, l'évaluation de l'utilisation et de l'impact dans la communauté par la suite sont à prendre en compte pour en garantir le succès. Des citoyens consultés et impliqués accèdent ainsi à des installations de sports et de loisirs, à des services qui répondent à leurs goûts et à leurs intérêts. Dans la région, l'enquête régionale de santé 2012 révèle que 28 % des répondants adultes se disent « très en accord » avec le fait d'avoir un sentiment de confiance dans le développement futur de leur communauté locale et 43 % disent être « en accord » avec ce sentiment. Ces réponses montrent une certaine marque de confiance de la population régionale dans le développement des communautés locales. Un résultat positif qui laisse croire que les citoyens seront enclins à utiliser les installations et à participer aux activités proposées pour peu qu'ils soient consultés avant leur mise en œuvre et, encore mieux, impliqués dans la réalisation.

Une offre de service adéquate est donc un autre déterminant du mode de vie physiquement actif sur lequel la sphère politique peut avoir un impact substantiel. L'horaire, le coût des activités et le lieu où elles se tiendront sont à ajuster pour permettre un accès facilité aux gens de tous les milieux[22].

Une *Charte pour les saines habitudes de vie* signée par les maires de la MRC Maria-Chapdelaine.

Une charte a été signée dans le cadre d'une journée de concertation tenue à Dolbeau-Mistassini où étaient présents les maires des treize municipalités de la MRC, les directeurs d'écoles et dirigeants de la Commission scolaire du Pays-des-Bleuets et des acteurs de santé publique. La charte porte sur le développement d'une culture d'inclusion sociale des aînés. Ce projet porte de façon particulière sur « les politiques, les services et les structures qui touchent les environnements bâtis et sociaux conçus pour soutenir les aînés et les aider à vieillir en restant actifs[23] ». La MRC Maria-Chapdelaine a, par ailleurs, décidé d'en faire bénéficier toutes les strates de la population en y incluant les jeunes et leurs familles. Elle s'est donc associée au regroupement local de partenaires soutenu par Québec en Forme du secteur, MC Santé, pour rejoindre ces clientèles. Les échanges ont permis d'identifier un élément clé de réussite, soit l'engagement d'acteurs majeurs concrétisé par la signature de la *Charte pour les saines habitudes de vie*, le 9 avril 2013.

Le projet d'intégration des saines habitudes de vie dans les politiques familiales municipales est piloté par le Carrefour action municipale et famille, qui fournit une aide financière et humaine aux municipalités du Québec. Dans la région, la municipalité de Desbiens et la communauté Ilnue de Mashteuiatsh bénéficient de cette aide pour leur politique familiale municipale. Elles ont aussi initié une démarche Municipalité amie des aînés. Saint-Bruno, Hébertville, Hébertville-Station, Larouche, Saint-Nazaire, Roberval et Saguenay ont également débuté l'intégration des saines habitudes de vie dans leur politique familiale municipale et la démarche Municipalité amie des aînés.

1. Faux.
   Une personne active physiquement au travail (marche, manutention de charge, etc.), qui se déplace quotidiennement au moyen d'un transport actif (à vélo, à pied, etc.) pour une durée de 45 à 60 minutes a un mode de vie physiquement actif, et ce, sans participer à un sport organisé.

2. Faux.
   Monter des escaliers est associé à une dépense énergétique au-dessus de la dépense énergétique de base. Il s'agit bien d'une activité physique qui, jointe à d'autres, contribue à un mode de vie physiquement actif.

3. Faux.
   L'activité physique pratiquée lors de travaux manuels et pour se déplacer d'un lieu à un autre compte aussi.

4. Faux.
   Les activités au grand air, comme le jardinage ou l'entretien de la pelouse, sont physiques. La tonte de la pelouse est associée à une dépense énergétique au-dessus de notre dépense énergétique de base. Il s'agit bien d'une activité physique qui, jointe à d'autres, contribue à un mode de vie physiquement actif.

5. Vrai.
   La norme sociale influence la perception de notre capacité à adopter et à maintenir un comportement donné. Si un enfant ne voit jamais ses parents ou des voisins faire du vélo pour se déplacer, il aura plus de difficultés à utiliser ce mode de transport que celui vivant dans une famille qui se déplace ainsi régulièrement.

6. Faux.
   Certaines installations sportives ne servent qu'à une minime fraction de la population qui a les moyens économiques de les utiliser. D'autres sont occupées surtout par de jeunes adolescents pour pratiquer leur sport sans que l'accès soit disponible à la majorité des familles ou aux aînés. La construction de telles installations contribue à développer une élite sportive, mais pas nécessairement à offrir des loisirs actifs à une majorité de gens. Ces équipements n'ont pas fait la preuve de leur efficacité. En outre, les parents et les aînés y sont trop souvent spectateurs.

7. Faux.
   L'environnement physique, socioculturel, économique et politique dans lequel nous vivons a un impact très important sur nos habitudes de vie. S'il n'y a pas de trottoirs dans un quartier, pas de passages pour piétons, pas de dispositifs de limitations de vitesse pour les véhicules motorisés, les parents ne seront pas encouragés à aller marcher autour du pâté de maisons avec leurs enfants, donc ils auront moins d'occasions de bouger. Les citoyens et les décideurs dans les communautés ont un rôle majeur à jouer pour la mise en place d'aménagements favorables à être plus actifs dans les milieux résidentiels.

8. Faux.
   Marcher avec des enfants, alors qu'eux sont à vélo ou en tricycle, est une façon économique de faire de l'activité physique. Évidemment, les goûts de l'enfant et les vôtres sont à prendre en compte dans le choix de l'activité à faire ensemble. Reste que c'est une bonne occasion de renforcer vos liens, sans que vous deviez forcément casser la tirelire.

9. Faux.
   L'activité physique la plus pratiquée dans la région et qui touche toutes les tranches d'âge est, et de loin, la marche. Elle est suivie par le jardinage, les activités d'entretien et autres à la maison, la natation et le vélo. Rendre l'environnement plus propice à la marche est plus efficient pour favoriser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif par un plus grand nombre de gens.

10. Faux.
    La seconde personne est plus active.

CONCLUSION

Au-delà de la sensibilisation qui se fait par l'information et la communication, promouvoir un mode de vie physiquement actif passe par la mise en place d'environnements favorables[24]. En ce sens, le rapport met en lumière des projets porteurs et invite à en réaliser d'autres au bénéfice de la population régionale. La création de ces initiatives propices à l'activité physique repose sur deux dynamiques fondamentales : un souci partant de citoyens qui se mobilisent et interpellent des leaders du milieu; la prise en compte par les leaders de l'importance d'agir en faveur de la santé et le bien-être de la population. La conjugaison de ces efforts favorisera l'amélioration de la santé de la population du Saguenay–Lac-Saint-Jean.

NOTES BIBLIOGRAPHIQUES

1. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2013). *Mode de vie physiquement actif : définition commentée, Gouvernement du Québec, p. 2. [À paraître].*
2. *Ibid.*, p. 4.
3. KINO-QUÉBEC (1999). *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé. Avis du comité scientifique de Kino-Québec,* Québec, ministère de l'Éducation, p. 8.
4. Dictionnaire de français Larousse, http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/sport/74327, consulté le 8 août 2013.
5. BERGERON, Pascal, et Stephan REYBURN (2010). *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids.* Québec, Institut national de santé publique du Québec, 91 p.
6. ROBITAILLE, Éric (2011). *Portrait de l'environnement bâti et de l'environnement des services : Région sociosanitaire (RSS) du Saguenay–Lac-Saint-Jean,* Québec, Institut national de santé publique du Québec, p. 5.
7. COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*, Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de Gaston Godin, Suzanne Laberge et François Trudeau, p. 59.
8. ROBITAILLE, Éric, *op. cit.*, p. 20.
9. ROBITAILLE, Éric, *op. cit.*, p. 37.
10. *Loc. cit.*
11. ROBITAILLE, Éric, *op. cit.*, p. 42.
12. *Loc. cit.*
13. COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC, *op. cit.*, p. 58.
14. *Ibid.*, p. 59.
15. *Ibid.*, p. 52.
16. AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA (2013). *Pourquoi les Canadiens sont-ils en santé ou pas?* http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/determinants/determinants-fra.php#social1, consulté le 16 septembre 2013.
17. COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC, op. cit., p. 52.
18. RENAUD, Lise, et Natalie KISHCHUK (2007). « Évolution de la sédentarité de la population québécoise en lien avec les actions gouvernementales et la couverture médiatique en activité physique », dans *Les médias et le façonnement des normes en matière de santé*, Collection Santé et Société, Québec : Presses de l'Université du Québec, p. 173.
19. COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC, *op. cit.*, p. 57.
20. RENAUD, Lise, et Natalie KISHCHUK, *op. cit.*, p. 167-174.
21. COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC, *op. cit.*, p. 60.
22. *Ibid.*, p. 55.
23. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012). *Qu'est-ce qu'une municipalité amie des aînés?*, http://aines.gouv.qc.ca/mada, consulté le 22 juillet 2013.
24. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012). *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.* Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec, Gouvernement du Québec, 24 p.

SOURCES DES DONNÉES

Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean, *Enquête de santé du Saguenay–Lac-Saint-Jean 2007.*
Institut de la statistique du Québec, *Enquête de santé du Saguenay–Lac-Saint-Jean 2012.*
Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011.*
Statistique Canada, *Recensement de 2006.*